



## 3月保健だより

平成29年3月1日 八千代保育園

風や日差しが春めく日がチラホラ。心も何か期待感やら不安やら、揺れる季節がやって参りました。園の子供達は、一年の集大成で表情にもスッと落ち着きが見られます。

次のステップに向けて今は生活リズムを見直す大事な期間でもあります。進級したり、新入学したり、子どもの生活は変化して行きます。

早寝・早起き・朝ごはんなどで体内リズムを調整し、新しい環境に負けない心と体を作って子ども達の門出を応援してあげましょう。

感染症も尚心配な時です。

大事な行事やイベントも多いこの季節、園では感染予防の声掛けを強化しています。ご家族で手洗い・うがい・マスク着用を声掛けしてみてください。

### 3月の保健行事

日程	内容
3月 1日(火)	身体測定 : 0歳児
3月 6日(月)	0歳児健康診断 : 内海園医、新入园児健康診断
3月 7日(火)	身体測定 : 1~5歳児

裏面もご覧ください。



3月3日

耳の日です



3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。

Q 耳垢〈じこう〉のために難聴になることはありますか。

プールなどで耳垢が水でふやけて膨張したり、耳の穴に充満する程たまと難聴になる事があります。難聴をひきおこすまで多量となった耳垢を家庭でとりきることはむずかしいので耳鼻咽喉科でとってもらいましょう。

Q 耳掃除のしかたを教えてください。

耳垢は外耳道の入り口近くにたまり、少しずつ入り口のほうに移動します。耳掃除は綿棒などで見える範囲のものを無理せずにとるようにしてください。あまりいじると、耳垢を奥に押し込んだり、外耳道や鼓膜を傷つけます。

Q なぜ乗り物酔いはおこるのですか？

人のからだには姿勢を保つ平衡機能があり、この働きには内耳にある器官が重要な役をしています。乗り物でスピードの変化、前後・左右・上下・回転などの刺激を受けると、情報が脳へ送られ、慣れない刺激がくり返されると脳が混乱して、異常な信号を送ってしまいます。その結果、生あくび、生つば、顔面蒼白、手足の冷感、気持ち悪さなどをおこします。

Q 乗り物に酔ってしまったらどうするのがよいのでしょうか？

乗り物からおりてしまうのが最もよい方法ですが、できない場合は横になって、ベルトや衣服をゆるめ、腹式深呼吸〈ふくしきしんこきゅう〉をさせます。頭部を冷やしたり、室内の換気をよくしてあげてください。乗り物酔いであれば間もなく回復します。

# 新生活への大切な準備

## 早寝のためにできること

### ① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

### ② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

### ③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

### ④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

### ⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

### ⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなどと、眠りやすくなります。



## 朝ごはんはなぜ大事?

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜか知っていますか? 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

### 脳が元気になる!

朝ごはンは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

### 肥満防止になる!

朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

### うちが出やすくなる!

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

### 活力が出る!

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。

